

EJERCICIO GRATUITO

Inventario de energía y atención

Este ejercicio no pretende definir quién eres. Sirve para observar cómo estás utilizando tus recursos esta semana.

Durante tres días, anota las actividades principales de cada jornada.

REGISTRO DIARIO · REPITE ESTE BLOQUE CADA UNO DE LOS TRES DÍAS

Día 1

Actividad

¿Cuánto tiempo ocupó?

Energía antes (0-10)

Energía después (0-10)

Atención que pidió (0-10)

¿Elección, necesidad, costumbre o presión?

Día 2

Actividad

¿Cuánto tiempo ocupó?

Energía antes (0-10)

Energía después (0-10)

Atención que pidió (0-10)

Este ejercicio es una herramienta de autoconocimiento y no sustituye el diagnóstico, consejo o tratamiento de un profesional de la salud física o mental. Si te genera un malestar significativo, detente y busca apoyo profesional.

¿Elección, necesidad, costumbre o presión?

Día 3

Actividad

¿Cuánto tiempo ocupó?

Energía antes (0-10)

Energía después (0-10)

Atención que pidió (0-10)

¿Elección, necesidad, costumbre o presión?

AL TERMINAR LOS TRES DÍAS

¿Qué actividades me sostienen aunque requieran esfuerzo?

¿Qué actividades me dejan vacía y puedo reducir, delegar o limitar?

¿En qué se está yendo mi atención sin que lo haya elegido?

¿Qué ajuste pequeño probaré durante una semana?

No busques optimizar cada minuto. El objetivo es recuperar margen de elección y tratar tus recursos como información, no como una prueba de rendimiento.

Este ejercicio es una herramienta de autoconocimiento y no sustituye el diagnóstico, consejo o tratamiento de un profesional de la salud física o mental. Si te genera un malestar significativo, detente y busca apoyo profesional.